

Penyuluhan Berbagai Jenis Tes Fisik Untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Atlet


Dody Tri Iwandana¹, Ardhika Falaahudin², Wildan Alfia Nugroho³, Septa Ardiansyah⁴, Muntaha Sururi⁵

^{1,2,4,5}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

³Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: dodytriiwandana@mercubuana-yogya.ac.id

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3556>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 14 November 2025

Revised: 20 November 2025

Accepted: 29 November 2025

Keywords

Penyuluhan, Tes Fisik, Atlet

Keyword:

Counseling, Physical Test, Athlete



ABSTRACT

Teknik, taktik, strategi, dan pertumbuhan intelektual semuanya dibangun di atas dasar kondisi fisik seseorang. Jika olahraga dimulai sejak usia muda, dipertahankan sepanjang tahun, secara bertahap ditingkatkan intensitasnya, dan dipimpin oleh prinsip-prinsip olahraga yang sehat, tingkat kondisi fisik seseorang dapat dioptimalkan. Selain itu, kesehatan atlet, tingkat kebugaran, fase latihan, olahraga, pola makan, lingkungan latihan, dan faktor lainnya harus menjadi faktor dalam perencanaan berkala perkembangan fisik atlet. Kondisi fisik merupakan aspek pokok atau dapat dikatakan sebagai fondasi untuk dapat berprestasi pada cabang olahraga. Dalam olahraga seorang atlet dituntut untuk menyelesaikan tugas fisik untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Berbagai unsur fisik tersebut contohnya kekuatan, daya tahan otot, power tungkai dan lengan, kecepatan reaksi, kelentukan, kelincihan serta kapasitas maksimum oksigen (VO₂Max). Metode dalam program ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada para atlet dalam bentuk penyuluhan (teori dan praktik). Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlet dan pelatih bisa mengetahui berbagai jenis tes fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet. Sasaran dalam program pengabdian ini adalah atlet kelas khusus olahraga (KKO) di SMP Negeri 13 Yogyakarta sejumlah 135 siswa. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam meningkatkan kondisi fisik komponen-komponen yang sangat penting khususnya untuk atlet kelas khusus olahraga (KKO) di SMP Negeri 13 Yogyakarta. Selama ini atlet dari SMP Negeri 13 Yogyakarta belum terpantau dan terdata kemampuan fisiknya. Jadi perlu adanya penyuluhan berbagai jenis tes fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet agar bisa digunakan untuk menyusun program latihan dan target prestasi yang ingin dicapai. Diharapkan lewat kegiatan ini bisa meningkatkan kemampuan fisik atlet di SMP Negeri 13 Yogyakarta.

Technique, tactics, strategy, and intellectual growth are all built on the foundation of a person's physical condition. If exercise begins at a young age, is maintained throughout the year, gradually increases in intensity, and is guided by healthy exercise principles, an individual's physical condition can be optimized. Furthermore, the athlete's health, fitness level, training phase, exercise regimen, diet, training environment, and other factors should be factored into the regular planning of an athlete's physical development. Physical condition is a fundamental aspect, or can be considered the foundation for achieving success in any sport. In sports, an athlete is required to complete physical tasks to achieve maximum results. These various physical elements include strength, muscular endurance, leg and arm power, reaction speed, flexibility, agility, and maximum oxygen capacity (VO₂Max). The method in this program is to provide direct training to athletes in the form of counseling (theory and practice). Meanwhile, the indicator of success in implementing this community service program is that athletes and coaches can learn various types of physical tests to improve athletes'

physical abilities. The target of this community service program is athletes in the special sports class (KKO) at SMP Negeri 13 Yogyakarta, totaling 135 students. Based on these community service activities, it can be concluded that in improving physical condition, components are very important, especially for athletes in the special sports class (KKO) at SMP Negeri 13 Yogyakarta. So far, athletes from SMP Negeri 13 Yogyakarta have not been monitored and their physical abilities recorded. Therefore, it is necessary to provide counseling on various types of physical tests to improve athletes' physical abilities so that they can be used to develop training programs and achievement targets to be achieved. It is hoped that this activity can improve the physical abilities of athletes at SMP Negeri 13 Yogyakarta.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Dody Tri Iwandana, et al (2025) Penyuluhan Berbagai Jenis Tes Fisik Untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Atlet 4(2) 11521- 11525 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3556>

PENDAHULUAN

Kondisi fisik yang baik akan memberikan pengaruh kepada fungsi dan sistem organisme tubuh pada atlet (1). Tidak kalah pentingnya bahwa atlet yang memiliki kondisi yang baik kemungkinan akan terhindar dari cedera saat melakukan latihan yang lebih berat (2). Selain itu, kesehatan atlet, tingkat kebugaran, fase latihan, olahraga, pola makan, lingkungan latihan, dan faktor lainnya harus menjadi faktor dalam perencanaan berkala perkembangan fisik atlet (3). Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerakan yang unik, sehingga tidak mungkin untuk menstandarkan kriteria kebugaran jasmani.

Kekuatan termasuk aspek biometrik yang dibutuhkan oleh seluruh atlet, kekuatan ini mempunyai tingkat yang berbeda antara yang satu dengan yang lain. Kekuatan sebagai kerja optimal yang diciptakan oleh berbagai otot maupun sekumpulan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk menghasilkan ketegangan dalam suatu perlawanan. Untuk peningkatan kondisi fisik secara umum, kekuatan adalah sesuatu yang sangat penting (4).

Seorang atlet memiliki daya tahan yang optimal jika atlet tersebut tidak gampang lelah maupun bisa terus bergerak saat dirinya sedang lelah (5). Daya tahan dari berbagai kemampuan biomotor wajib dilakukan pengembangan sebelumnya. Berbagai atlet yang daya tahan otot nya bagus maka hal tersebut akan membuat atlet itu bisa aktif terus pada berbagai aktivitas yang memerlukan kekuatan pada durasi waktu yang panjang (6). Apabila kita perhatikan, hampir seluruh cabang olahraga memerlukan daya tahan otot yang optimal terutama olahraga renang, tinju, dayung, gulat serta lainnya. Oleh karenanya berbagai atlet dalam olahraga itu wajib diberikan berbagai latihan khusus guna mengembangkan daya tahan otot, terutama pada beberapa otot yang paling dibutuhkan.

Power adalah kapasitas suatu otot atau sekumpulan otot untuk menggerakkan berbagai beban dengan cepat dan efisien (7). Memperkuat rasa percaya diri dan melakukan berbagai keterampilan dengan cepat dan kuat merupakan dua keuntungan dari latihan *Power*. *Power* termasuk suatu hal yang sangat penting untuk para atlet hal ini dikarenakan pada implementasinya aspek kecepatan saat menjalankan teknik serta dijalankan dengan bertenaga. Ini bermakna jika penilaian tehnik tendangan maupun pukulan pada sebuah pertandingan maupun seni beladiri dilakukan penentuan oleh kecepatan serta kekuatan dari tenaga. *Power* termasuk suatu hal utama pada berbagai cabang olahraga hal itu dikarenakan atlet mengerahkan tenaga yang sangat eksplosif (8).

Kecepatan termasuk suatu hal yang diberikan pengaruh oleh waktu reaksi. Reaksi termasuk suatu komponen keadaan fisik yang cukup berperan pada berbagai cabang olahraga, seperti kecepatan reaksi kaki, reaksi tangan dan reaksi bagian tubuh yang lain (9). Kecepatan motor masuk salah satu unsur dasar sesudah daya tahan serta kekuatan (10). Kecepatan bukanlah menggerakkan berbagai bagian tubuh dengan cepat saja namun bisa juga menggerakkan berbagai anggota tubuh lainnya pada waktu yang cepat (11). Gerakan refleks ataupun gerakan otomatis maksimal dalam memberikan respon serangan pihak lawan itu dilaksanakan dengan cepat dengan tidak mengurangi sedikitpun kekuatan. Kecepatan terbagi kedalam tiga yakni kecepatan reaksi, kecepatan bergerak serta kecepatan sprint (12).

Kemampuan untuk mendukung talenta yang lebih besar dalam kondisi fisik yang berbeda akan bergantung pada tingkat *fleksibilitas* (13). Atlet harus mengembangkan dan melatih keterampilan motorik dasar fleksibilitas mereka. Khususnya untuk para atlet yang masih berusia muda yang harus senantiasa mengembangkan fleksibilitas karena fleksibilitas ini juga dipengaruhi oleh usia (14). Kelincahan ialah kemampuan suatu individu dalam merubah posisi serta arah tubuh dengan tepat serta cepat, sesuai dengan kondisi serta situasi yang tengah dialami oleh suatu individu di lapangan dengan tidak kehilangan keseimbangan (15). Sesuai dengan pemaparan di atas maka bisa diambil kesimpulan jika kelincahan merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh suatu individu dalam menjalankan pergerakan secara cepat serta bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan seimbang (16). Kelincahan dilakukan pengembangan dengan keterampilan yang bersifat terbuka, perubahan yang secara cepat diimplementasikan pada keadaan latihan yang sifatnya tidak terstruktur sehingga sesuai dengan kondisi yang sebenarnya pada saat pertandingan.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Pentingnya keadaan kondisi fisik pada setiap individu harus disadari pada setiap individu masing-masing untuk meraih prestasi. Setiap cabang olahraga mempunyai tuntutan kondisi fisik khusus (*specific conditioning*), yang perlu dikembangkan secara optimal untuk menunjang pelaksanaan teknik cabang olahraga tersebut. Berbagai unsur fisik tersebut contohnya kekuatan, daya tahan otot, power tungkai dan lengan, kecepatan reaksi, kelentukan, kelincahan serta kapasitas maksimum oksigen (V_{O2Max}). Untuk meningkatkan kondisi fisik harus terprogram secara baik dan sistematis, lalu dilakukan secara cermat, berulang-ulang dan makin lama makin ditingkatkan baik jumlahnya maupun intensitas latihannya serta program latihan harus tertata dan direncanakan sebaik mungkin agar dapat mewujudkan peningkatan kesegaran jasmani dan peningkatan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan.

Atlit siswa SMP Negeri 13 Yogyakarta laki-laki maupun perempuan, masih dijumpai siswa kelas khusus olahraga yang belum mampu mengendalikan dirinya dengan baik. Hal ini terlihat ketika bertanding masih banyak yang belum mampu mengendalikan emosi sehingga tidak mampu berkonsentrasi, ada pula atlet yang memiliki kualitas permainan bagus namun ketika berlatih ataupun bertanding jika dilihat oleh orangtuanya permainannya akan berantakan, serta masih banyak atlet yang mengeluh ketika jadwal latihan fisiknya menurun. Akibatnya ketika di sekolah banyak siswa memilih tidur di kelas ataupun tidak tertarik berada di dalam kelas.

METODE

Metode dalam program ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada para atlit dalam bentuk penyuluhan (teori dan praktik). Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlit dan pelatih bisa mengetahui berbagai jenis tes fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik atlit. Sasaran dalam program pengabdian ini adalah atlit kelas khusus olahraga (KKO) di SMP Negeri 13 Yogyakarta sejumlah 135 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Kegiatan pengabdian pada masyarakat terdiri atas tiga langkah utama. Ketiga langkah tersebut adalah, pra kegiatan, saat kegiatan dan pasca kegiatan. Adapun untuk perincian tiap- tiap langkah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pra kegiatan.
Pra kegiatan merupakan tahapan perencanaan dari kegiatan PKM yang akan dilakukan. Menyiapkan bahan dan materi untuk penyuluhan. Perijinan tempat penyuluhan berbagai jenis tes fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet.
2. Saat kegiatan
Pelaksanaan merupakan tahapan utama dari kegiatan ini yaitu penyuluhan berbagai jenis tes fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet.
3. Pasca kegiatan (monitoring dan evaluasi.)
Pasca kegiatan merupakan kegiatan akhir dari rangkaian kegiatan PKM ini, adapun kegiatan tersebut diantaranya, merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan bersama dengan anggota tim, menyusun laporan dan menyiapkan luaran publikasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam meningkatkan kondisi fisik komponen-komponen yang sangat penting khususnya untuk atlet kelas khusus olahraga (KKO) di SMP Negeri 13 Yogyakarta. Selama ini atlet dari SMP Negeri 13 Yogyakarta belum terpantau dan terdata kemampuan fisiknya. Jadi perlu adanya penyuluhan berbagai jenis tes fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet agar bisa digunakan untuk menyusun program latihan dan target prestasi yang ingin dicapai. Diharapkan lewat kegiatan ini bisa meningkatkan kemampuan fisik atlet di SMP Negeri 13 Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Iwandana DT. Analisis hubungan antropometri terhadap kemampuan pukulan atlet tinju. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 2023;22(4).
- Walton-Fisette JL, Wuest DA. *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. 19th ed. New York: McGraw-Hill; 2018.
- Purwanto S, Iwandana DT. Hubungan antara panjang tungkai, power tungkai, dan kelincihan terhadap kemampuan tendangan atlet tarung derajat Kabupaten Bantul. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. 2022;18(3):1–8.
- Wibisana F, Rinaldy A, Nusufi M. Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Karate- Do Doo Lanal Incai Kota Sabang 2015. *J Chem Inf Model*. 2019;53(9):1689–99.
- Rizki Hazazi Ali, Witri Suwanto, Dody Tri Iwandana. Kombinasi Latihan Aerobik dan Konsumsi Kunyit dapat Meningkatkan VO2Max Mahasiswa. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*. 2023;4(1).
- Falaahudin A, Iwandana DT, Nadzlan AM, Kholil Moh. VO2max Endurance Survey of Boxing Athletes in Bantul. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN KEOLAHRAGAAN*. 2022;1(1):145–52.
- Kresnapati P, Setyawan DA, Setyawan S. Pengembangan Komponen Tes Kondisi Fisik Berbasis Android. *Physical Activity Journal*. 2020;2(1):42.
- Febrionaldi F, Maidarman M, Arsil A. Kontribusi Kecepatan Dan Exsplosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Pembangunan UNP. *Sport Science*. 2017;17(2):63–76.
- Setiawan FE, Aristiyanto, Herdinata GRP. Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*. 2021;2(1):109–15.
- Pambudi T, Mukarromah SB, Rahayu S, Iwandana DT. Efektivitas Aplikasi Data Base Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Berbasis Android. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*. 2023;6(2).
- Nugroho WA, Umar F, Iwandana DT. Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal Menssana*. 2020;5(1):56–65.
- Falaahudin A, Dody Tri Iwandana, Ali Md Nadzalan, Moh. Kholil. Sosialisasi Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Tinju Kabupaten Bantul. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;3(1):7–12.
- Sepriadi S, Arsil A, Mulia AD. Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora*. 2019;5(2):121–7.

- Paramitha ST, Rosadi TY, Ramadhan MG, Suwanta DM. The Influence of Flexibility Training on the Accuracy of the Dollyo Chagi Kick in Taekwondo Martial Arts. In 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education. Paris: Atlantis Press; 2020.
- Wibowo RAT, Jasmani J, Kusuma IA, Yulianto PF, Suwanto W, Iwandana DT. Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound dan Circuit Training terhadap Peningkatan Tendangan Sabit pada Siswa Pencak Silat. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*. 2023;6(2).
- Mulyadi H, Nikon B. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*. 2019;8(1):22–6.